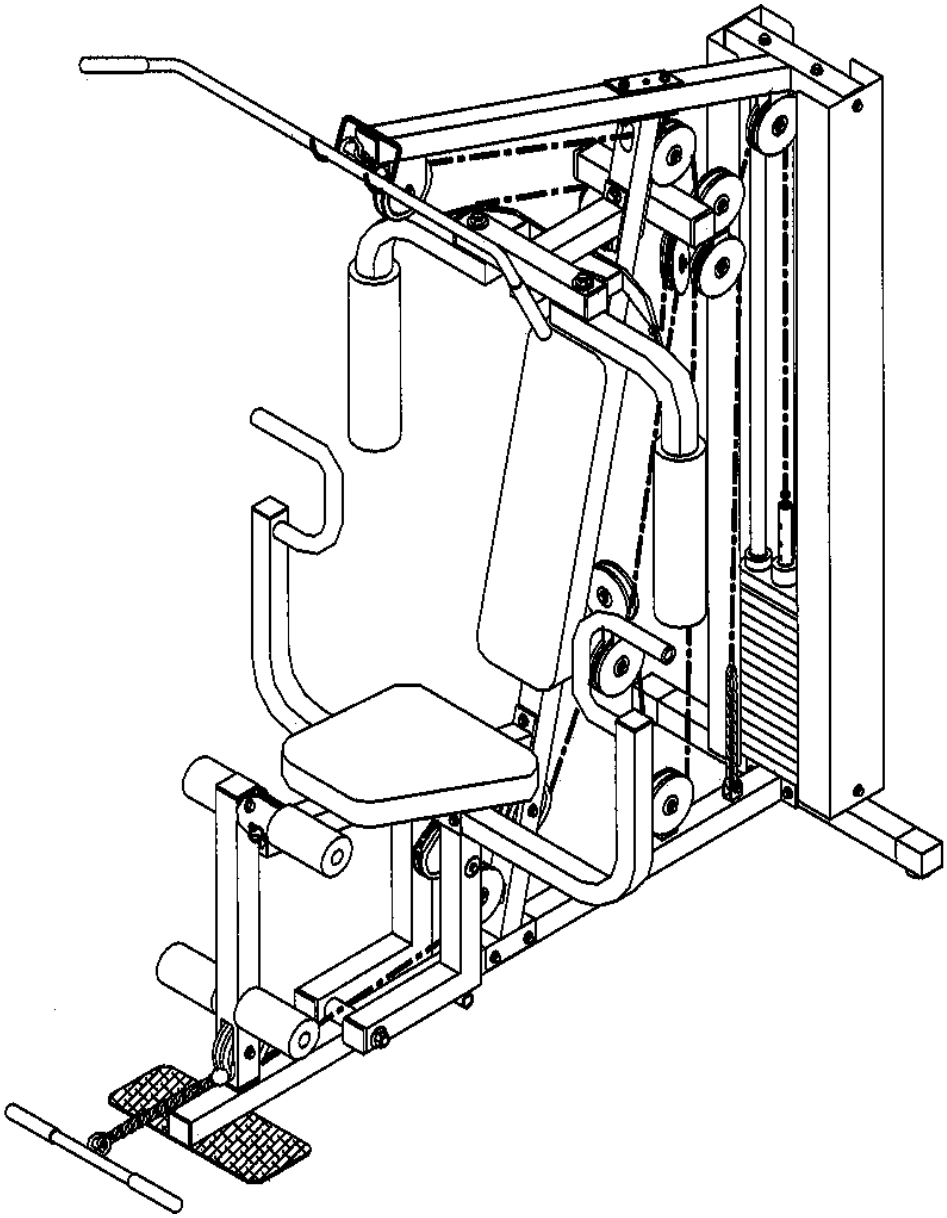
TOP MASTER

MANUEL D' INSTRUCTIONS



Réf : 249-2

GARANTIE.

L'appareil que vous venez d'acquérir est garantie **5 ans**. Cette garantie consiste dans le remplacement ou la remise en état à notre convenance des pièces reconnues défectueuses, les frais de port aller et retour étant à la charge du client. Cette garantie **ne couvre pas les pièces d'usure normale**.
Notre appareil est conçu pour **une utilisation à domicile**. Placé dans une salle de sport, ou tout autre lieu public, associatif ou locatif, la société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages que pourraient subir le/les utilisateur(s), ou le produit. Toute modification apportée à nos appareils suspendrait la présente garantie.

Conseils relatifs au service après vente :

Pensez à renvoyer chez CARE votre carte de garantie dans un délais de 2 semaines suivant votre achat.

Dans un soucis d'efficacité munissez vous des éléments suivants avant d'appeler notre service après vente :

- La présente notice.
- Le nom ou la référence du produit.
- Le numéro de la pièce manquante ou défectueuse.
- La quantité de pièce requise.

Caractéristiques techniques

Modèle de presse du musculation : **TOP MASTER (réf. 249)**

Fonctions :

Appareil Butterfly (Pectoraux)
Appareil à cuisses (Ischios jambier / Quadriceps)
Barre latissimus sur poulie haute (Dorsaux)
Barre courte sur poulie haute (Triceps)
Barre courte sur poulie basse (Biceps)
Poignée poulie basse (Biceps, dorsaux)
Sangle de cheville sur poulie basse (Adducteurs / Abducteurs)

Résistance :

Cette presse est équipée de **15 plaques de poids en fonte** d'environ 4.5 kg. Ce qui représente un poids et une résistance totals de **68 kg**.

CONSEILS RELATIFS AUX EXERCICES.

Avertissements :

L'usager est tenu responsable de tout risque de blessures survenant lors de l'utilisation de cet appareil. Les risques de blessure peuvent être réduits en suivant ces règles simples :

- Examiner si les pièces sont desserrées, tordues, usées ou manquantes avant d'utiliser l'appareil.

- Cet appareil n'est pas un jouet, **NE PAS LAISSER A LA PORTEE DES ENFANTS** sans surveillance.

Il est recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, **il est primordial de consulter votre médecin** pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, **ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements**. Soyez patient vos performances augmenterons rapidement.

Une bonne condition physique se définit par la possibilité de soutenir un effort musculaire continu à intensité élevée pendant une période de temps relativement longue. Lors d'une sollicitation des muscles, ceux-ci ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre coeur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène. Plus on effectue d'exercices d'endurance de façon régulière et répétitive, plus le coeur se développe à la manière d'un muscle ordinaire.
Pour un même rythme, son débit augmente. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des pressions physiques plus importantes, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

ENTRAINEMENT :

Chaque séance d'entraînement devra comporter :

- **Une phase d'échauffement. 8-10 mn, plus au delà de 50 ans avec des charges légères.**
Commencez chaque exercice par un échauffement progressif sur un vélo d'appartement pour amener votre corps à bonne température, et terminez-le par un retour au calme. Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez de perdre votre énergie trop vite et d'augmenter les risques de blessures. Elevez doucement votre rythme cardiaque.

- Une phase de travail pour développer l'endurance ou la force. Voir tableau ci-dessous.

Programme débutants

Exercice	1 et 2ème semaines		3ème et 4ème semaines		5ème et 6ème semaines	
N°	**S**	**R**	**S**	**R**	**S**	**R**
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
3	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
1	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S = série
R = répétitions

Programme pour initiés

Exercice	1 - 4ème semaines		5ème - 8ème semaines	
6	**S**	**R**	**S**	**R**
5	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
10	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
1	2	15-20	3	15-20
8	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20

S = série
R = répétitions

Pour les débutants, l'intensité de l'effort, et la durée doivent être progressives et adaptées à leur niveau pour un maximum d'efficacité et de sécurité

- Une phase de retour au calme (réduction de l'effort), suivie d'une phase de relaxation. Commencez et finissez chaque exercice par une séance d'étirements. L'étirement avant votre exercice augmente la souplesse des muscles pour éviter claquages et blessures. Après l'effort cela détend les muscles et aide à éviter les
courbatures.
- Etirez-vous lentement et doucement, il ne faut jamais vous étirez jusqu'à un point de douleur.
- Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

ENTRETIEN DU MATERIEL.

Les appareils d'exercices CARE nécessitent peu d'entretien :

- Vérifier régulièrement le serrage des vis, écrous ainsi que l'état des câbles et des poulies.

- Nettoyer les parties émaillées à l'aide d'une éponge humide**.**

- Ne pas utiliser cet appareil dans **un endroit humide** (piscine, sauna, etc.).

- La sueur étant corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les **parties émaillées** ou **chromées** de l'appareil, essuyer immédiatement après l'entraînement.

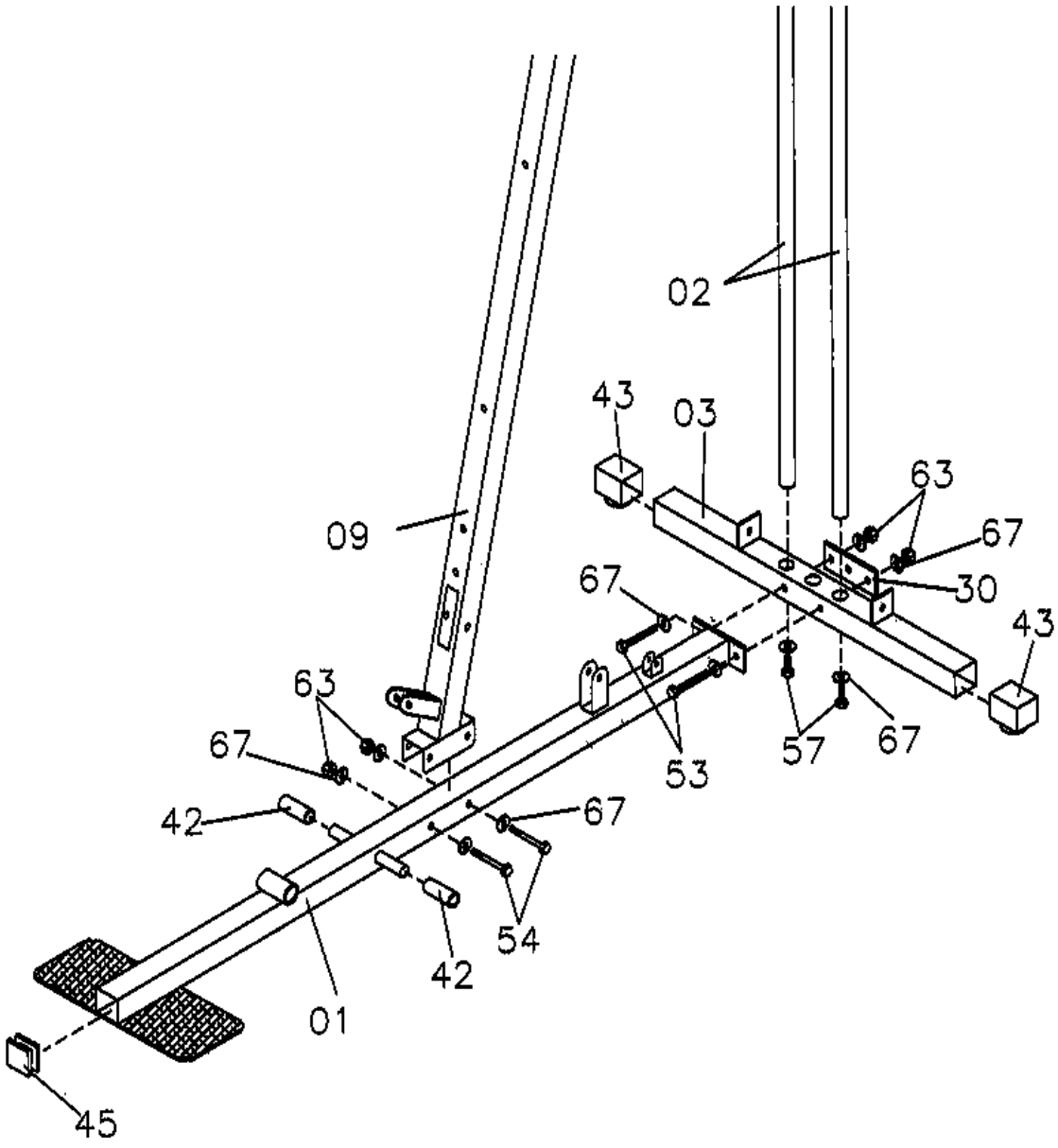
- Penser à **graisser régulièrement les pièces mobiles** (axes n°15, n°50, n°51) et guides poids chromées n°02 afin d'éviter toute usure prématurée et d'améliorer leur fonctionnement.

Liste des pièces.

N°	Description	Qté
01	Châssis principal	1
02	Guide poids chromé	2
03	Stabilisateur arrière	1
04	Connecteur des bras de presse	1
05	Tige pour sélecteur chromée	1
06	Chapeau plaque fonte	1
07	Plaque fonte	14
08	Carter	2
09	Poutre verticale	1
10	Poutre haute	1
11	Poutre support de siège	1
12	Barre d'extension des jambes	1
13	Barre support poulies butterfly	1
14	Barre support des bras butterfly	1
15	Bras butterfly Gauche	1
16	Bras butterfly Droit	1
17	Bras de presse Gauche	1
18	Bras de presse Droit	1
19	Support poulie inversé	1
20	Support poulie	1
21	Siège	1
22	Dossier	1
23	Manchon mousse butterfly	2
24	Manchon mousse leg	4
25	Mousse bras presse	2
26	Câble haut	1
27	Câble butterfly	1
28	Câble bas	1
29	Chaîne rallonge / extension	2
30	Plaque acier	3
31	Poignée mousse	4
32	Grande barre	1
33	Petite barre	1
34	Poignée mousse	2
35	Poulies	14

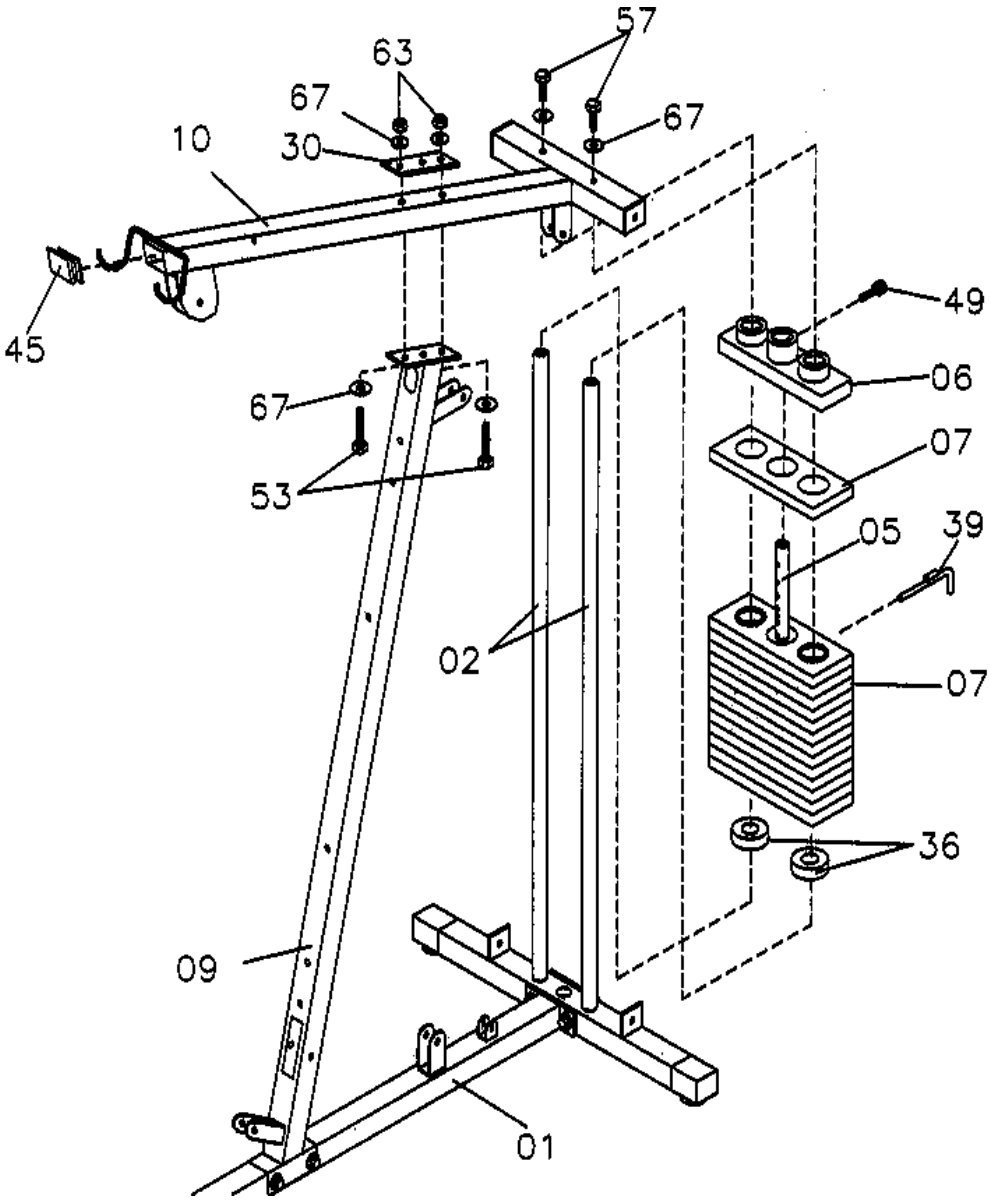
36	Rondelle caoutchouc	2
37	Insert plastique	6
38	Mousqueton	3
39	Sélecteur	1
40	Entretoise métal 74mm	2
41	Insert plastique	4
42	Entretoise 25 x 16 mm	2
43	Embout pieds arrière	2
44	Embout carré plastique	1
45	Embout carré plastique 50mm	16
46	Embout plastique 45mm	1
47	Embout plastique rond 6mm	2
48	Embout plastique rond 25 mm	4
49	Vis tête Allen 11 mm	1
50	Axe des bras développé poussé	1
51	Vis tête carré 12 x 75 mm	1
52	Vis tête carré 10 x 175 mm	1
53	Vis tête carré 10 x 75 mm	8
54	Vis tête carré 10 x 70 mm	8
55	Goupille	1
56	Vis tête carré 10 x 50 mm	11
57	Vis tête carré 10 x 25 mm	6
58	Vis tête carré 8 x 65 mm	2
59	Vis tête carré 8 x 40 mm	1
60	Vis tête carré 8 x 15 mm	8
61	Ecrou autobloquant 16 mm	4
62	Ecrou autobloquant 12 mm	1
63	Ecrou autobloquant 10 mm	30
64	Ecrou autobloquant 8 mm	1
65	Rondelle 16 mm	4
66	Rondelle 12 mm	2
67	Rondelle 10 mm	64
68	Rondelle 8 mm	12
69	Rondelle 10 mm	2
70	Chevillière	1
71	Cache poulie	20

ETAPE 1



1. Mettez les 2 embouts (43) à chaque extrémité du stabilisateur arrière (03).
2. Insérez les guides poids chromés (02) dans le stabilisateur arrière (03).
3. Fixez le châssis principal (01) au stabilisateur arrière (03).
4. Attachez la poutre verticale (09) au châssis principal (01).
5. Positionnez embout (45) dans le châssis principal (01).

ETAPE 2

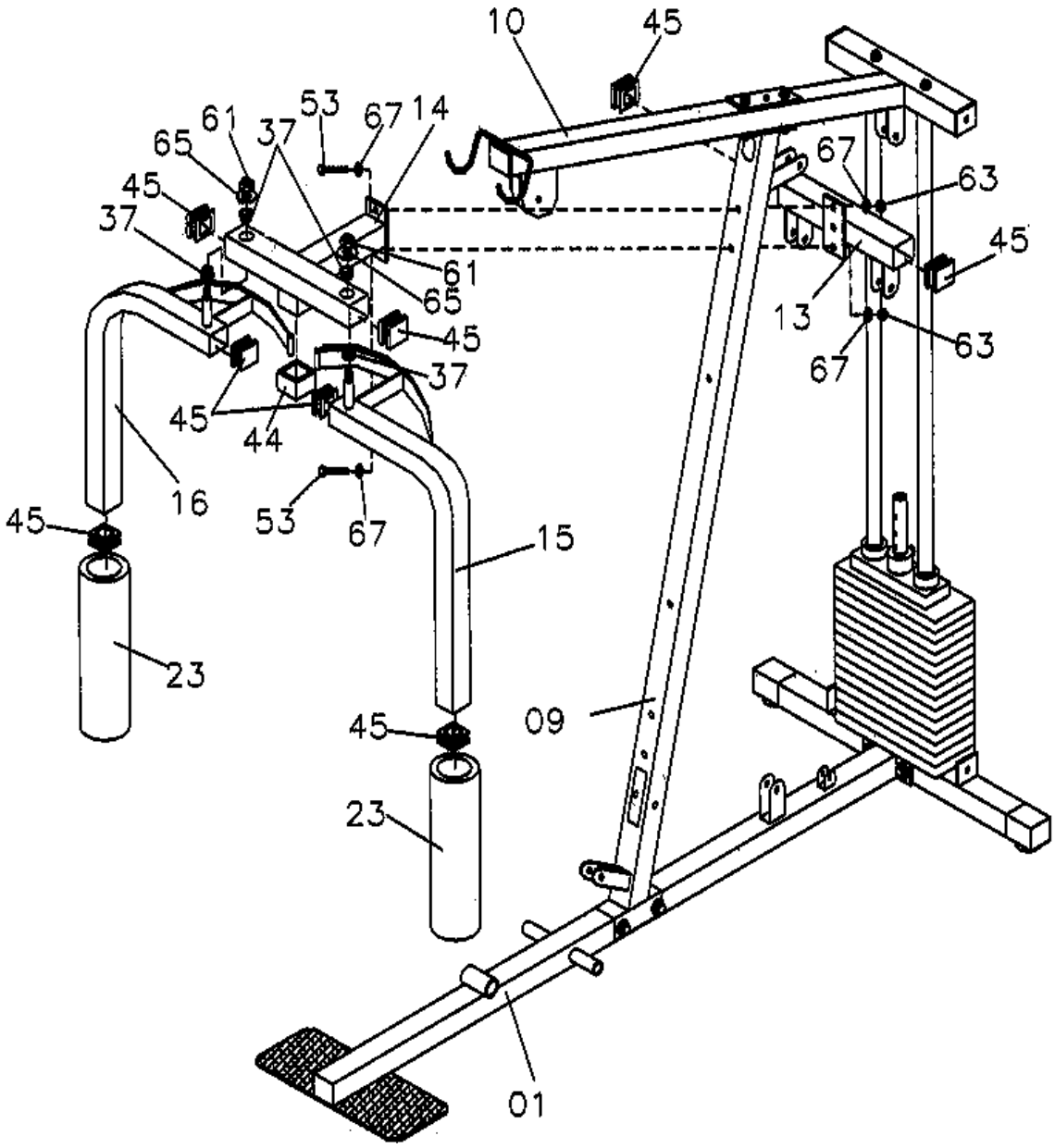


1. Glissez une rondelles (36) sur chacun des guides poids chromés (02).
2. Glissez les plaques de fonte (07) et le chapeau (06) sur les guides chromés (02).

Les plaques (07) on un sens, les sillons permettant le passage du sélecteur (39) doivent être vers l'extérieur de la Master Club.

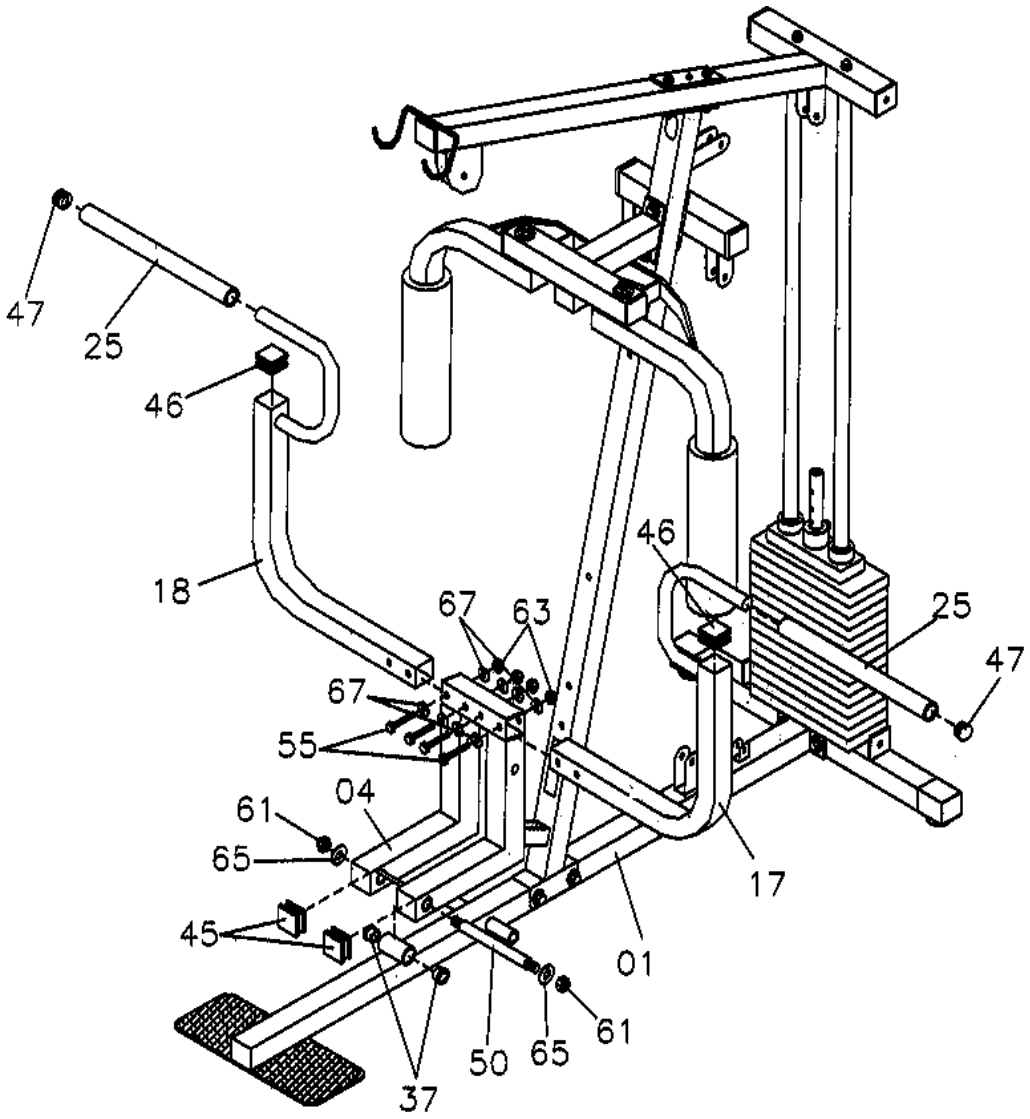
3. Installez la tige de sélection (05) dans le trou du milieu de chaque plaque (07). Sécurisez en vissant le chapeau (06) sur la tige de sélection (05) avec la vis (49).
4. Placez l'embouts carrés (45) à l'extrémité de la poutre haute (10).
5. Fixez la poutre haute (10) sur la poutre verticale (09) tout en connectant à la poutre haute (10) les gui des poids chromés (02) comme sur le dessin.

ETAPE 3



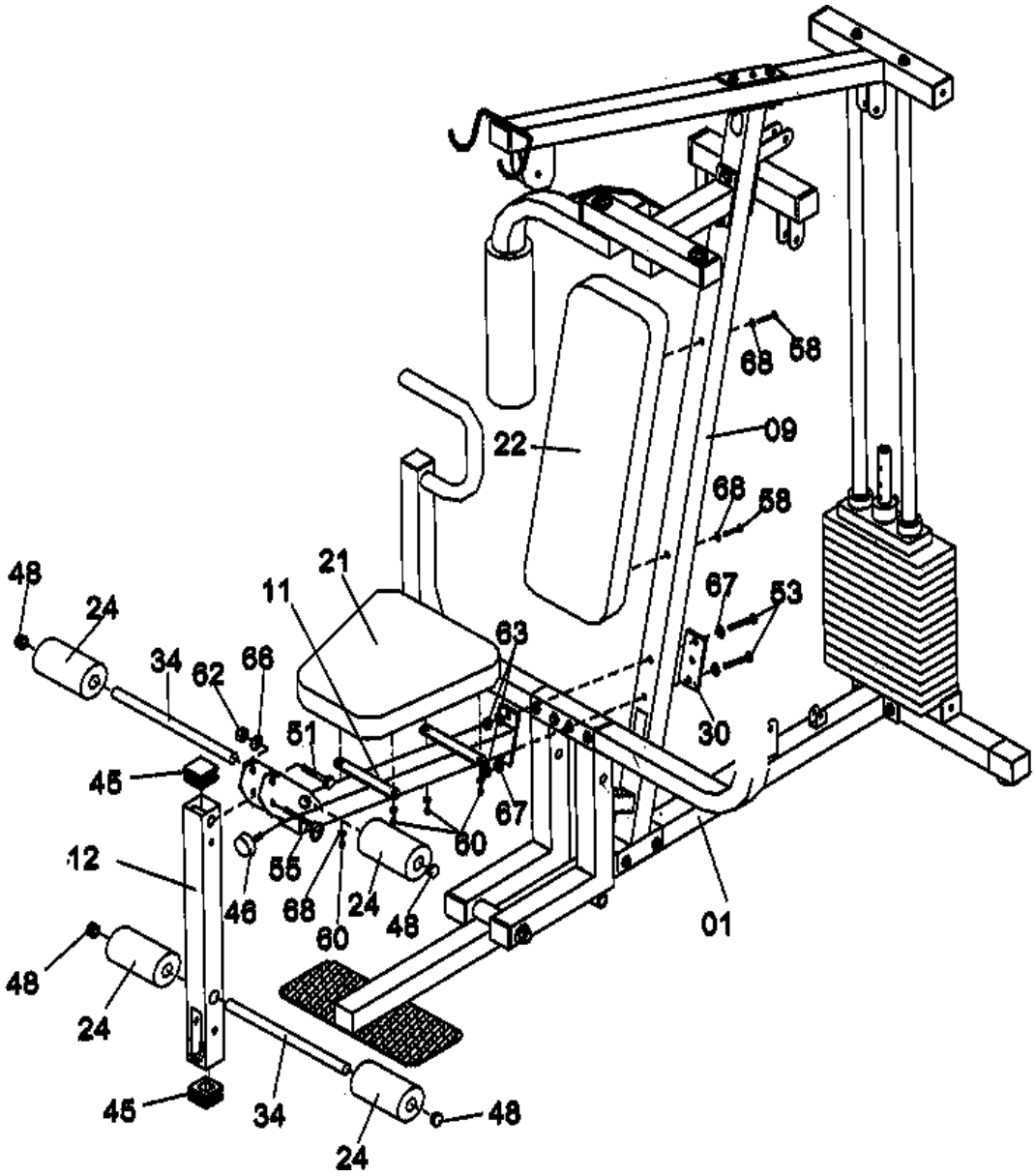
1. Fixer la base du PEC DEC (13) à la poutre verticale (09) et au support du PEC DEC (14).
2. Enfiler le bras droit du PEC DEC (16) dans le support de l'appareil et le fixer à l'aide de deux entre toises (37), d'une rondelle de 16mm (65) et d'un écrou de16mm (61). Répéter l'opération pour le bras gauche du PEC DEC (15).
3. Emboîter les deux coussinets du PEC DEC (23) dans chacun des bras de l'appareil, puis enfoncer les 4 capuchons de 45 mm à extrémité carrée (46) dans les bras du PEC DEC.
4. Enfoncer les 4 capuchons de 2'' à extrémité carrée (45) dans la base et le support du PEC DEC. Fixer le capuchon en caoutchouc (44) sur le support du PEC DEC.

ETAPE 4

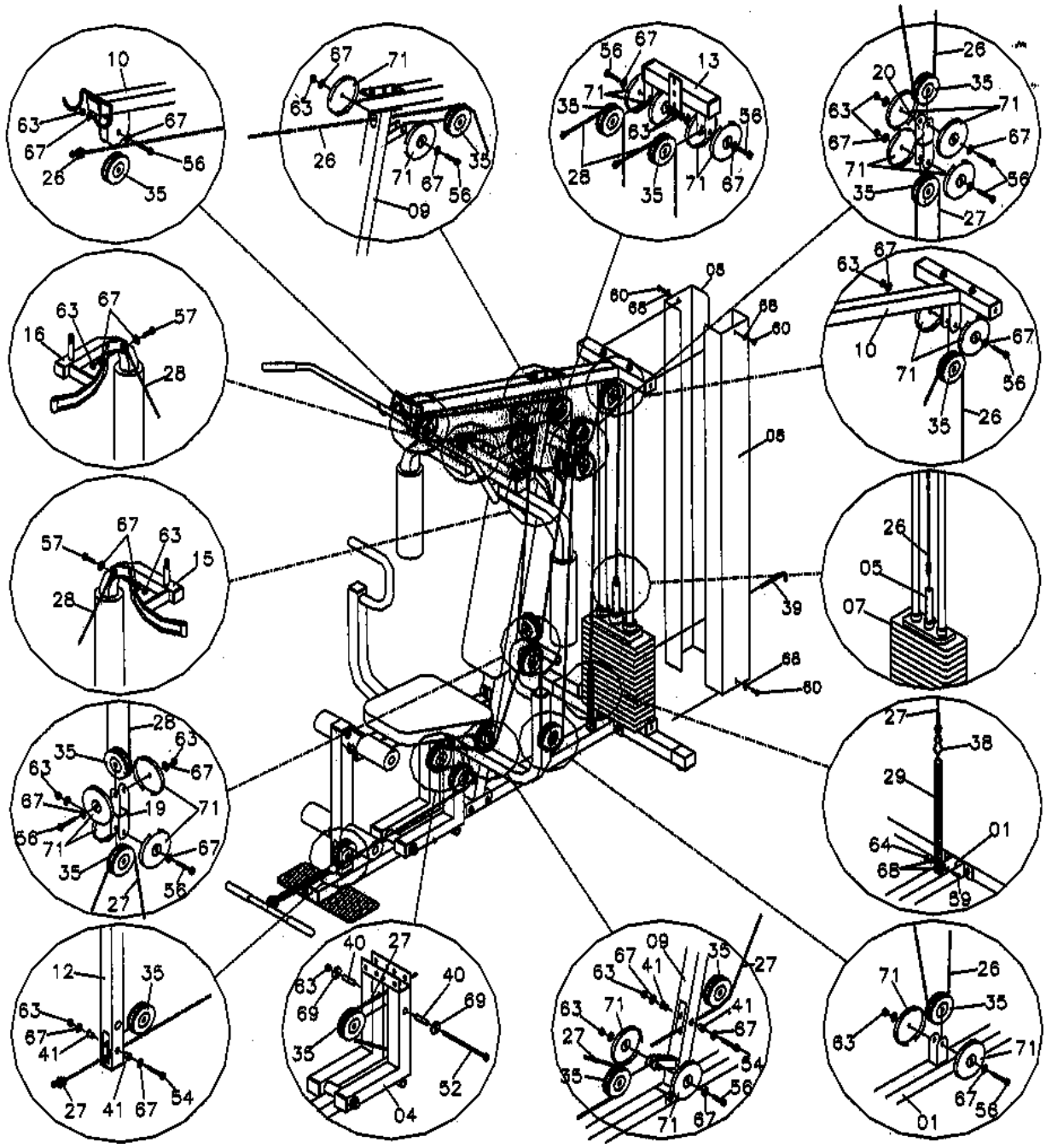


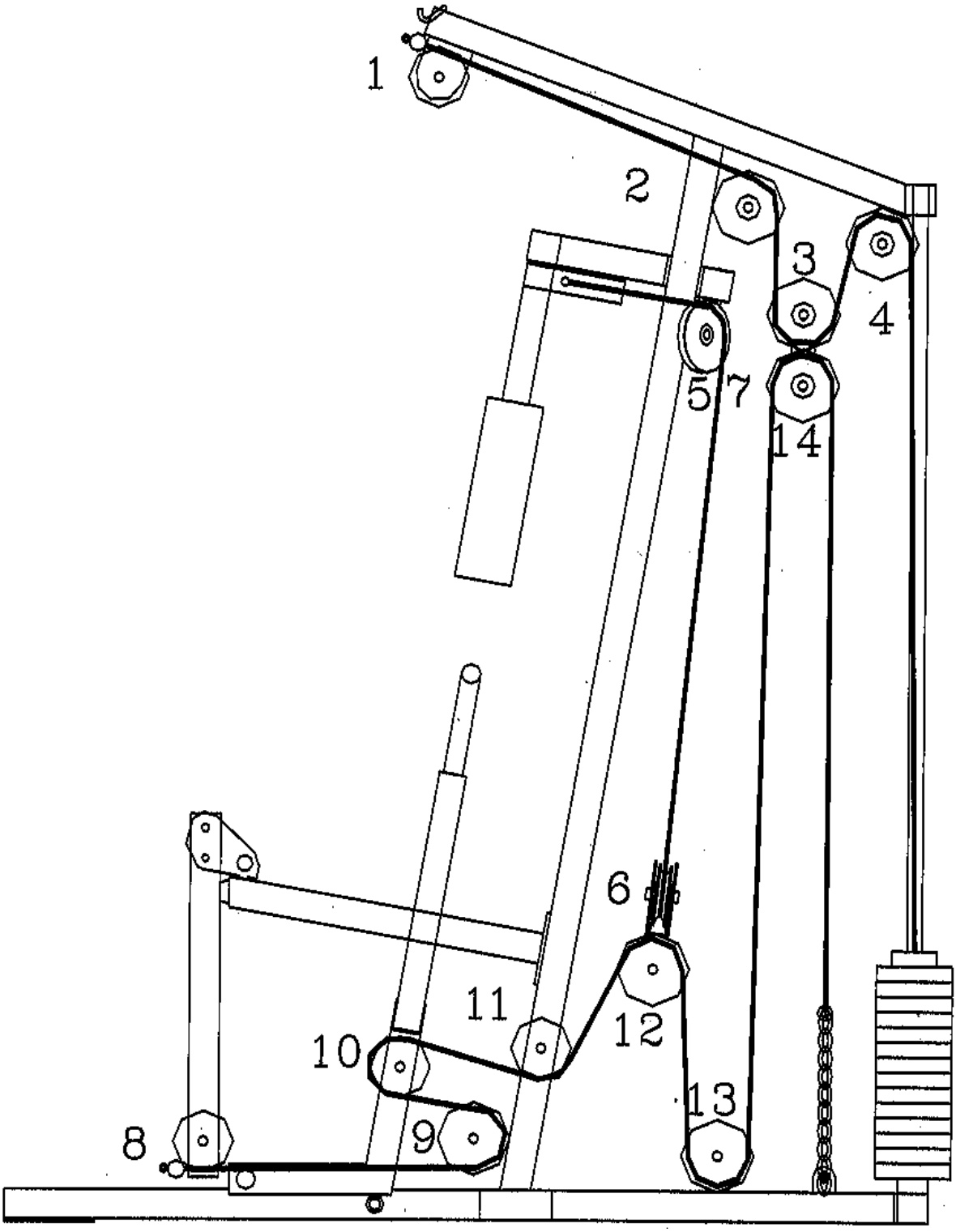
1. Placer les entretoises (37) dans la partie avant de l'embase principale (01), comme l'indique la figure.
2. Attacher la pièce de fixation des bras d'appui (04) à l'embase principale (01) à l'aide de l'axe de la barre d'appui (50), de rondelles de 16mm' (65) et d'écrous de 16mm (61).
3. Placer les bras d'appui (17-18) sur la partie supérieure de la pièce de fixation des bras d'appui (04), et les fixer à l'aide d'une vis, de rondelles de 10mm (67) et d'écrous de 10 mm (63), comme l'illustre la figure.
4. Emboîter les coussinets en mousse (25) dans les bras d'appui (17,18).
5. Enfoncer les 2 capuchons de 2'' à extrémité carrée dans la pièce de fixation des bras d'appui (04) et emboîter les 2 capuchons de 45 mm à extrémité carrée ainsi que le capuchon à extrémité circulaire (47) dans les bras d'appui (17,18).

ETA



1. Placer les capuchons de 2'' à extrémité carrée (45) dans les deux extrémités de la barre d'extension des jambes / de flexion des bras (12).
2. Attacher l'élément de fixation du siège (11) à la poutre verticale (09), à l'aide des vis, des écrous et des rondelles illustrés.
3. Fixer le dossier (22) à la poutre verticale (09) de la manière indiquée.
4. Accrocher l'assise (21) à l'élément de fixation du siège (11) de la façon décrite.
5. Installer la barre d'extension des jambes / flexion des bras (12) dans l'élément de fixation du siège (11) à l'aide d'une
vis, d'un écrou et d'une rondelle, comme l'illustre la figure.
6. Placer l'axe de support des coussinets (34) dans l'orifice prévu à cet effet
7. Positionner les coussinets d'extension / de flexion des jambes (24) sur leur axe de support (34).
8. Enfoncer le capuchon circulaire de 1'' (48) dans l'axe de support des coussinets (34).


10
63
67
67
26
56
35
67
71
63
26
71
67
56
35
09
56
67
13
71
35
63
56
28
35
71
67
26
20
35
71
63
67
67
71
35
56
27
63
67
57
16
28
08
60
66
68
60
08
63
67
10
71
67
56
35
26
67
63
57
28
15
39
26
05
07
68
60
28
63
35
63
67
67
19
71
56
71
67
35
27
56
27
38
29
01
64
68
39
12
35
63
67
41
27
41
67
54
40
27
63
69
40
69
35
52
04
67
09
35
27
63
41
63
71
41
27
67
35
54
56
71
67
71
26
35
63
71
67
56
01


1
2
3
4
5
7
14
6
11
12
10
13
8
9

MONTAGE DES CABLES

1. Commencer par le câble supérieur long de 2 335 mm (26)

Faire passer l'extrémité du câble sans la boule par dessus la poulie n° 1, par dessus la poulie n° 2, en dessous et autour de la poulie n° 3 du palan mobile, en haut et par dessus la poulie n° 4, puis en dessous, et la fixer à la pile de poids à l'aide d'une vis, comme l'illustre la figure.

2. Raccorder le câble du PEC DEC de 2 760 mm (28)

Relier l'une des extrémités du câble du PEC DEC au bras de l'appareil, comme le montre le plan de montage du PEC DEC, à l'aide d'une vis à tête hexagonale de 10 x 25 mm (57), de rondelles de 10 mm (67) et d'un écrou 10 mm (63) pour fixer le câble à l'appareil. Faire ensuite passer l'autre extrémité du câble par dessus la poulie n° 5, en dessous et autour de la poulie n° 6 du palan du PEC DEC (19), en haut et par dessus la poulie n° 7, puis fixer le câble au bras du PEC DEC comme l'illustre le plan de montage de l'appareil.

3. Poursuivre avec le câble inférieur de taille moyenne (4 300 mm) (27)

Faire passer l'extrémité du câble sans la boule en dessous de la poulie n° 8, en dessous de la poulie n° 9, au-dessus et autour de la poulie n° 10, en dessous et autour de la poulie n° 11, au-dessus et autour de la poulie n° 12 du palan mobile, en dessous puis sous la poulie n° 13, en haut et autour de la poulie n° 14 du palan mobile, puis en dessous, et attacher l'extrémité du câble au crochet. Utiliser une vis à tête hexagonale de 8 x 40 mm (59), une rondelle de 8 mm (68) et un écrou 8 mm (64) pour fixer le câble.

REMARQUE : Si la longueur des câbles s'avère insuffisante, utiliser la petite chaîne d'exercice en tant que prolongateur, et le crochet piriforme en tant qu'attache.

Fixer le cache des poids (08) à la poutre transversale supérieure (10) et à l'embase de gauche (03) à l'aide de vis de 8 x 15 mm (60) et de rondelles de 8 mm (68) (voir figure).

Attacher la poignée de 127 mm (31) à la barre latérale (32) et de la barre de flexion (33)

21 rue Bernard Z.I Les Vignes
93000 BOBIGNY
TÉL 01.41.83.60.70 - FAX 01.48.43.51.03
E-MAIL : sav@ carefitness.com

07/02